

DOI 10.31392/NPU-nc.series 15.2021.4(134).01

Абрамов С. А.,  
старший викладач  
кафедри фізичного виховання  
Томашевський Д. В.  
старший викладач  
кафедри спортивного вдосконалення  
Національний технічний університет України  
«Київський політехнічний інститут» імені Ігоря Сікорського

## ОСОБЛИВОСТІ ВИКОРИСТАННЯ ЗАСОБІВ ВОЛЕЙБОЛУ В ГРУПАХ СПОРТИВНОГО ВДОСКОНАЛЕННЯ СТУДЕНТОК ЗАКЛАДІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ

У статті розглянуті особливості використання засобів волейболу в групах спортивного вдосконалення студенток закладів вищої освіти. Охарактеризовано сучасний стан фізичної підготовленості студентської молоді. Виявлено, необхідність удосконалення системи спортивної підготовки студентів-волейболістів у зв'язку зі змінами у державно-управлінських, структурних, матеріально-технічних, економічних умовах роботи, необхідністю виховання в молоді здорового способу життя, одним з найголовніших чинників якого має бути повсякденне заняття фізичними вправами. Встановлено, що існуюча система фізичного виховання студенток на основі традиційних положень чинних організаційно-методичних програм не забезпечує повною мірою ефективного оздоровлення, освіти і виховання студенток з позиції усвідомленої обов'язкової рухової активності та особистісних потреб у вирішенні найважливіших завдань всебічного розвитку особистості.

**Ключові слова:** волейбол, студентки, заклади вищої освіти, фізичне виховання, групи спортивного вдосконалення.

**Abramov S., Tomashevsky D. Peculiarities of the use of volleyball means in groups of sports improvement of students of higher education institutions.** The article considers the peculiarities of the use of volleyball in groups of sports improvement of students of higher education institutions. The current state of physical fitness of student youth is characterized. The need to improve the system of sports training of volleyball students in connection with changes in government, structural, logistical, economic conditions, the need to educate young people in a healthy lifestyle, one of the main factors of which should be daily exercise. It is established that the existing system of physical education of students on the basis of traditional provisions of current organizational and methodological programs does not provide fully effective rehabilitation, education and upbringing of students from the standpoint of conscious mandatory motor activity and personal needs in solving important tasks of personal development.

The reforms carried out in the modern system of higher education have deeply affected the physical education of student youth. The most important role in the general and professional development of students of higher education institutions belongs to physical education, both as a discipline and as one of the subsystems of the holistic pedagogical process.

One of the ways to solve this problem is to reorient the target programs of different types of physical culture to meet the needs of personal orientations, interests and personal goals of each student, more fully take into account the level of physical development and physical fitness, targeted use of training loads.

It is for each of the cultivated types of sports activities in higher education institutions it is necessary to develop a goal, objectives, tools, forms and a comprehensive educational and training complex. This becomes possible only on the basis of the development and application of new educational and training technologies aimed at conscious motor activity of female students of higher education institutions in the chosen sport.

**Key words:** volleyball, students, institutions of higher education, physical education, sports improvement groups.

**Постановка проблеми.** Реформи, що проводяться в сучасній системі вищої освіти, глибоко торкнулися фізичного виховання студентської молоді. Найважливіша роль в загальному і професійному розвитку студенток закладів вищої освіти належить фізичному вихованню, і як навчальної дисципліни, і як однієї з підсистем цілісного педагогічного процесу [].

Однак існуюча інфраструктура фізичного виховання студенток на основі традиційних положень чинних організаційно-методичних програм не забезпечує повною мірою рішення головної мети - ефективного оздоровлення, освіти і виховання студенток з позиції усвідомленої обов'язкової рухової активності та особистісних потреб у вирішенні найважливіших завдань всебічного розвитку особистості молодого фахівця. Одним із шляхів вирішення даної проблеми є переорієнтація цільових програм різних видів фізичної культури на максимально можливе задоволення потреб (особистісних орієнтацій, інтересів та особистих цілей) кожного студента, більш повне врахування рівня фізичного розвитку і фізичної підготовленості, цілеспрямоване використання тренувальних навантажень, що відповідають обраному виду рухової діяльності.

Саме для кожного з культивованих видів спортивної діяльності у закладах вищої освіти необхідно розробити мету, завдання, засоби, форми і наскрізний освітньо-тренувальний комплекс (в навчальному та позанавчальному процесах) для впровадження в практичну роботу кафедр фізичного виховання.

Це стає можливим тільки на основі розробки і застосування нових освітньо-тренувальних технологій, спрямованих на усвідомлену рухову діяльність студенток закладів вищої освіти в обраному виді спорту.

**Аналіз літературних джерел.** Аналіз наукових робіт свідчить про те, що проблему тактичних дій у волейболі вивчали багато фахівців, зокрема М. Е. Амалин [1] досліджував питання тактичної підготовки волейболістів-майстрів, С. С.

Єрмаков вивчав техніку ударних рухів, А. Н. Лапутін [5] присвятив свої наукові праці удосконаленню технічної майстерності спортсменів, Д. Морван вивчав швидко-силову підготовку волейболістів.

Проте, особливого значення в сучасному волейболі набуває питання використання засобів волейболу в групах спортивного вдосконалення студенток закладів вищої освіти, адже при організації групових тактичних дій у волейболі, причиною цього є розширення діапазону ігрових дій, збільшення напруги гри, що потребує від волейболістів максимальних фізичних зусиль саме в різноманітних ситуаціях, які швидко змінюються на волейбольному майданчику.

**Виклад основного матеріалу.** Волейбол є одним з найпопулярніших видів спорту серед студентської молоді, тому він включається кафедрами фізичного виховання багатьох закладів вищої освіти в робочі та навчальні програми з фізичного виховання студентів, що займаються як в навчальних групах, так і в спортивних відділеннях. Застосовуючи в навчальному процесі як засіб фізичного виховання, він робить позитивний вплив на зміцнення і збереження здоров'я студентів, розвиток фізичних якостей, сприяє формуванню необхідних для майбутньої професійної діяльності особистісних властивостей.

Аналіз літератури з початкового навчання техніці волейболу показує, що рекомендації авторів часто спираються на застарілі погляди про фізіологічні та психологічні механізми управління людиною руховими діями, на застосування репродуктивних методів організації навчальної діяльності, на уявлення про пріоритетність фронтальних і групових форм навчання в організаційній структурі освітнього процесу.

Навчання з орієнтацією на ці підходи призводить до того, що: елементи техніки волейболу вивчаються студентами без урахування наявних між ними логічних зв'язків; студенти не можуть творчо застосовувати ці прийоми в конкретних ігрових ситуаціях; студенти стикаються з труднощами контролю якості засвоєння цих прийомів і не помічають скоєних ними рухових помилок.

Пріоритетним видом спортивної діяльності є заняття в спортивній секції в закладах вищої освіти, оскільки вони проходять у зручний час і дозволяють займатися обраним видом спорту. Найбільш популярним видом фізкультурно-спортивної діяльності серед студенток закладів вищої освіти є волейбол, якому віддають перевагу 21, 5% респондентів, що мають різну спортивну кваліфікацію і технічну підготовленість. Удосконалення системи фізичного виховання в закладах вищої освіти доцільно на основі використання засобів волейболу під час секційних навчально-тренувальних занять за умови застосування диференційованої методики тренування.

Так, аналіз результатів анкетування виявив різну мотивацію рухової діяльності студенток. Зокрема: тільки 19,2% дівчат займаються фізичною культурою у вільний час, 56,1% - займаються епізодично і не займаються 25,2%. Майже 90% студенток вважають заняття з фізичного виховання і спорту необхідними, вказуючи в якості основних мотивів бажання бути здоровою, фізично привабливою, впевнено почувати себе в суспільстві.

Оцінка фізичної підготовленості і фізичного розвитку студенток є одним з основних факторів підвищення їх фізичного вдосконалення та оздоровлення. Так, рівень фізичного розвитку, за результатами масового обстеження, знаходиться в межах вікових норм при незначній варіативності морфологічних показників, що становить 2,1-6,2%; високий рівень фізичної підготовленості відзначається у 14,2% обстежених, у 47,1% - середній і у 30,5% - нижче середнього рівня. Результат швидкісних якостей склав  $5,1 \pm 0,2$  с, показник витривалості -  $4,5 \pm 0,2$ , швидкості переміщення -  $9,2 \pm 0,3$  с, в стрибках у довжину -  $191,5 \pm 13,4$  см.

Інтегральна шкала фізичного стану дозволяє поділити студенток для занять в групах спортивного вдосконалення відповідно до рівня фізичної та технічної підготовки. До групи «А» віднесені студентки, які набрали за інтегральною шкалою від 48 до 60 балів, в групу «В» - 30-47 і групу «С» до 29 балів.

Так, для вдосконалення процесу фізичного виховання в закладах вищої освіти необхідне максимальне залучення студентів до секційних занять з волейболу, здійснюючи формування навчально-тренувальних груп за рівнем морфофункціональної, фізичної та технічної підготовленості тих, хто займається, який доцільно оцінювати за допомогою розробленої інтегральної шкали фізичного стану.

При розробці річних планів навчально-тренувальних секційних занять з волейболу необхідно приділити належну увагу наступним основним положенням:

- безперервність організації процесу тренування;
- чітке визначення завдань і змісту навчально-тренувальних занять по окремих періодах і етапах тренувального року;
- визначення для кожної групи засобів і методів фізичної, технічної, тактичної і теоретичної підготовки відповідно до спортивної кваліфікації тих, хто займаються і завданням подальшого зростання їх спортивної майстерності;
- визначення змісту і засобів морально-вольової та психологічної підготовки тих, хто займаються;
- організації лікарського і педагогічного контролю;
- визначення рівня тренувальних і змагальних навантажень для окремих груп тих, хто займаються в залежності від їх спортивної кваліфікації.

При плануванні тренувальних занять слід враховувати специфіку організації освітнього процесу у закладах вищої освіти і звернути увагу на регулярні заняття студентів не тільки протягом семестру, але і в дні екзаменаційної сесії, а також на самостійну роботу в канікулярний час.

Самостійні заняття в поєднанні з основними сприяють безперервності тренувального процесу, його цілеспрямованості і в кінцевому підсумку поліпшення фізичної підготовленості волейболістів.

В якості найбільш інформативних критеріїв кумулятивного ефекту занять волейболом доцільно використовувати такі тести, як біг на 30 і 1000 м, човниковий біг, стрибок вгору з місця, кидок набивного м'яча, підйом тулуба з положення лежачи за 1 хвилину, а також подачі, передачі, нападаючий удар, блокування.

Диференційована методика пріоритетного використання засобів волейболу на навчально-тренувальних заняттях зі студентками закладів вищої освіти показала свою ефективність у підвищенні всебічної, фізичної підготовленості тих, хто

займається і може бути рекомендована для організації процесу з фізичного виховання студенток в обраному виді спортивної діяльності в закладах вищої освіти.

**Висновки.** Таким чином, застосування диференційованої методики тренування, з урахуванням інтересів тих, хто займається певним видом спорту, дозволить підвищити рівень рухових здібностей студенток, отримати оздоровчий ефект і більш ширше використовувати індивідуальний потенціал студенток закладів вищої освіти в групах спортивного вдосконалення.

#### Література

1. Борисов О. О. Основи теорії методики викладання волейболу і футболу. К.: ПП «Люскар». 2004. 664 с.
2. Демчишин А. Д.. Волейбол – гра для всіх. К.: «Здоров'я». 2002. 83 с.
3. Дорошенко Э.Ю. Модельные показатели технико-тактических действий в системе управления соревновательной деятельностью волейболистов // *Теория и методика физической культуры*. К. 2013. № 3. 41–45 с.
4. Касаткин А. Н., Максименко Г. Н., Короп М. Ю. Оптимизация тренировочного процесса волейболистов: методические рекомендации. М.: ФИС. 2000. 144 с.
5. Лапутин А. Н. Обучение спортивным движениям. К.: «Здоров'я». 2005. 214 с.
6. Міщук Д. М. Характеристика ігрових амплуа у волейболі // *Вісник Чернігівського педагогічного університету імені Т.Г. Шевченка*. 2015. 48–51 с.

#### References

1. Borisov O. (2004) Fundamentals of the theory of methods of teaching volleyball and football. K.: PP «Lyuskar». 664 s.
2. Demchyshyn A. (2002) Volleyball - a game for everyone. K.: "Health". 83 p.
3. Doroshenko E. (2013) Model indicators of technical and tactical actions in the control system of competitive activity of volleyball players // *Theory and methods of physical culture*. K. № 3. 41–45 p.
4. Kasatkin A., Maksimenko G., Korop M. (2000) Optimization of the training process of volleyball players: methodical recommendations. M.: FIS. 144 p.
5. Laputin A. (2005) Training in sports movements. K.: «Health». 214 p.
6. Mishchuk D. (2015) Characteristics of game roles in volleyball // *Bulletin of Chernihiv Pedagogical University named after T. Shevchenko*. 48–51 p.

DOI 10.31392/NPU-nc.series 15.2021.4(134).02  
УДК 796.015

**Асаулюк І. О.**  
**доктор наук з фізичного виховання та спорту, доцент,**  
**декан факультету фізичного виховання і спорту**  
**Вінницький державний педагогічний університет ім. М. Коцюбинського**  
**Буй І. В.**  
**аспірантка кафедри теорії і методики фізичного виховання**  
**Вінницький державний педагогічний університет ім. М. Коцюбинського**

#### ХАРАКТЕРИСТИКА ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНOSTІ БІАТЛОНІСТІВ

В статті проаналізовано значення фізичної підготовленості в підвищенні ефективності тренувального процесу біатлоністів. На основі літературних джерел визначили найбільш значимі якості для занять біатлоном. Представлені дані авторів, для досягнення високого спортивного результату провідну роль займає фізична підготовленість, виступ спортсмена на головних змаганнях багато в чому залежить від того, який рівень фізичної підготовленості він отримав у підготовчому періоді річного циклу. Встановлено, у біатлоні спеціальна витривалість займає головне місце в системі підготовки спортсменів до участі в змаганнях. У дослідженні головною метою було оцінити вихідний рівень фізичної підготовленості біатлоністів у підготовчому періоді річного циклу. Оцінка рівня фізичної підготовленості досліджуваних здійснювалась за сумою балів одержаних за виконання 5 тестів. Визначено, що досліджувані біатлоністи відповідали рівню фізичної підготовленості «Достатній». Відзначимо, що силові показники відповідали рівню «Середній», та знаходились на нижчому рівні ніж інші фізичні якості. Показники витривалості у досліджуваних біатлоністів знаходився на рівні «Високий».

**Ключові слова:** фізична підготовленість, біатлон, підготовка спортсменів.

**Asaulyuk I.O., Buy I.I. Characteristics of physical preparedness of biathlons.** Analysis of recent research and publications shows that in domestic and foreign literature are widely represented materials that represent the leading role of physical fitness of biathletes in achieving high sports results, as well as means and methods of its development. The article analyzes the importance of physical fitness in improving the efficiency of the training process of biathletes. Based on the literature, the most significant qualities for biathlon training were identified. The data of the authors are presented, in order to achieve a high sports result the leading role is played by physical fitness, the athlete's performance at the main competitions largely depends on what level of physical fitness he received in the preparatory period of the annual cycle. It is established that in biathlon special endurance occupies the main place in the system of preparation of athletes for participation in competitions. The main goal of the study was to assess the initial level of physical fitness of biathletes in the preparatory period of the annual cycle. Assessment of the level of physical fitness of the subjects was carried out on the sum of points obtained for 5 tests. It was determined that the studied biathletes